

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

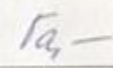
Кафедра биохимии и биофизики

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЙ
КЛИНИКО-ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЛАБОРАТОРИЙ В
ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ШКОЛЬНИКОВ

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 5 курса 511 группы
Направления подготовки бакалавриата 44.03.01
«Педагогическое образование»
биологического факультета
Родиной Юлии Валерьевны


Научный руководитель:
доцент канд. биол. наук



18.06.2024

А.А. Галицкая

Зав.кафедрой биохимии и биофизики
Профессор, док.биол.наук



18.06.2024

С.А. Коннова

Саратов 2024

Введение.

Актуальность данной темы определяется тем, что сохранение здоровья школьников предполагает не только создание необходимых психологических и гигиенических условий для организации учебной деятельности, но и профилактику различных заболеваний, а также пропаганду здорового образа жизни.

Целью данной работы является вовлечение результатов исследований в клинико-диагностических лабораторий в пропаганду здорового образа жизни школьников.

Задачи исследования:

1 Проанализировать сущность понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».

2 Рассмотреть важнейшие составляющие здорового образа жизни.

3 Охарактеризовать особенности формирования у школьников ценностного отношения к здоровью и культуре здорового образа жизни.

Изучить возможность использования результатов исследований клинико-диагностических лабораторий для пропаганды здорового образа жизни во время проведения уроков.

Основное содержание работы.

Структура работы обусловлена целью и задачами исследования, включает обозначения и сокращения, введение, три раздела (обзор литературы, материал и методы исследования, результаты и их обсуждение), заключение, список использованных источников, приложений.

Исследование проведено на базе МОУ «СОШ № 10», в котором задействовано 20 учащихся различных возрастных категорий.

Опираясь на ответы учеников при первичном диагностировании, можно увидеть, что видят смысл в необходимости придерживаться

принципов здорового питания всего лишь 20% учеников, 45 % считают необходимость лишь частичного его соблюдения и 35% полагают, что придерживаться принципов здорового питания и вовсе не нужно.

В соблюдении школьниками здорового рациона и режима питания статистический опрос показал: 35% за режим и здоровый рацион, 65% не видят в нём необходимости.

На заданный вопрос об отношении учащихся к вредным привычкам были получены ответы: за вредные привычки 25%, против 15%, нейтральное отношение проявляет 60% школьников.

От чего же зависит здоровье человека, по мнению школьников? 40% исследуемых считают, что здоровье зависит от окружающей среды, 50% от образа жизни; 10% от наследственности.

Уроки физкультуры любят и охотно посещают 80% учащихся, а 20% вовсе их не любят.

В выборе между прогулкой и просиживанием за компьютером получены такие значения: прогулку выбирают - 50%, но останутся дома за компьютером тоже 50% опрошенных школьников

По мнению 80 % ребят здоровью вредит чрезмерная физическая и умственная активность, 20% считают, что вред приносит курение, алкоголь и наркотики и к единогласному мнению сошлись на безвредности правильного питания по отношению к здоровому образу жизни.

На поставленный вопрос о занятии спортом школьниками (посещение спортивных школ, секции и др.), получили неординарный ответ Оказалось, что занимаются спортом 65%, не присутствует спорт в жизни исследуемых у 35%.

По анализу полученных ответов анкетированных менее двух часов на свежем воздухе проводит 30% школьников, около 3 часов 40% и более 4 часов гуляют 30% опрошенных.

По поводу закаливания мнения разошлись в таком порядке: 30% утверждают, что это лишь укрепляет организм; 35% пришли к мнению, что

закаливание является причиной частых простудных заболеваний и 35% считают, что закаливание и вовсе не обязательно.

Здорового образа жизни, по мнению опрошенных школьников, придерживается лишь 15% семей, 40% отрицают факт присутствия его и 45% ответили, что придерживается их семья здорового образа жизни, но иногда.

Нормализовать и вести более здоровый образ жизни хотели бы 30% исследуемых, остальные 70% считают, что их устраивает то, что присутствует на данный момент.

Анализ ответов на поставленный вопрос об интересе школьников к познанию о том, как заботиться о своём здоровье, дал вовсе не положительный результат, который показан на рисунке 1.

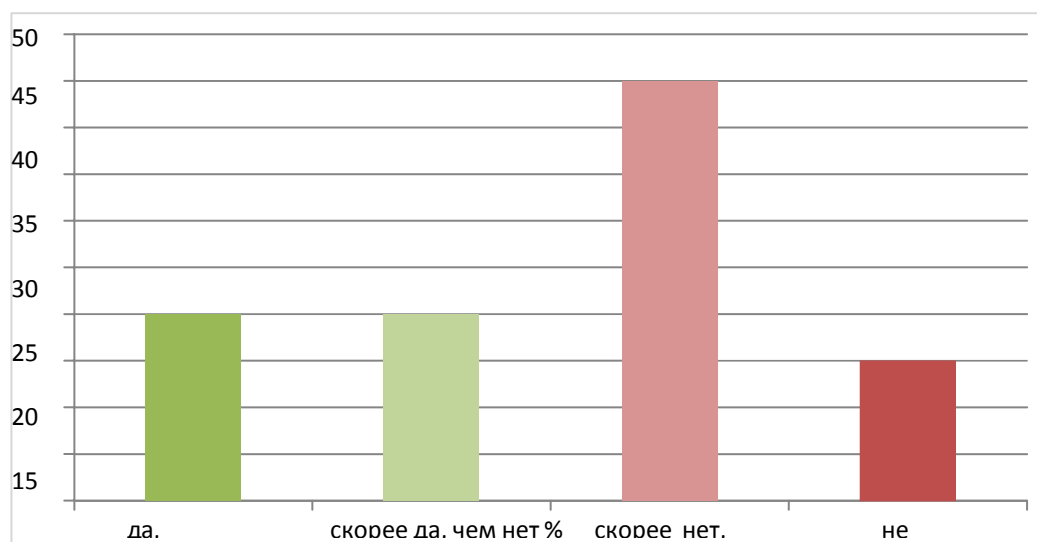


Рисунок 1 – Ответы учеников на вопрос: «Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?»

С учетом аспектов проблемы мы разработали тематическое планирование для учеников 5-9 классов с целью повышения грамотности учеников для применения знаний о культуре здоровья в повседневной жизни. Календарно-тематическое планирование по внеурочной деятельности представлено в приложении Г бакалаврской работы.

Так как исследуемые были разного возраста, то мы провели два обобщающих внеурочных мероприятия на темы: «Здоровый образ жизни»; «Мы за ЗОЖ». Конспекты внеклассных мероприятий представлены в

приложении Д.

Проведенное после внеурочных мероприятий с использованием данных по заболеваемости среди подростков повторное анкетирование выявило изменения в отношении школьников к здоровому образу жизни (рисунок 21). Количество учащихся, считающих необходимым придерживаться ЗОЖ увеличилось до 50%. Остальные ответили, что возможно частично придерживаться этих правил. Анкетирование не выявило тех, кто готов полностью игнорировать этот подход.

В соблюдении школьниками здорового рациона и режима питания статистический опрос показал: 65% за режим и здоровый рацион, что на 30% больше, чем ранее, 35% (вместо 65%) по-прежнему не видят в нём необходимости.

На заданный вопрос об отношении учащихся к вредным привычкам были получены ответы: за вредные привычки 25%, против 75%. При этом следует отметить отсутствие ответов о нейтральном отношении.

Отчего же зависит здоровье человека? 40% исследуемых считают, что здоровье зависит от окружающей среды, 50% от образа жизни; 10% от наследственности. Таким образом, соотношение мнений по этому вопросу до и после проведения мероприятий практически не изменилось.

Позитивное отношение к урокам физкультуры высказали, 90% учащихся, что на 10% больше, чем ранее, а 10% вовсе их не любят.

В выборе между прогулкой и просиживанием за компьютером получены такие значения: прогулку выбирают – 65%, но останутся дома за компьютером 35% опрошенных школьников, что на 15% меньше, чем ранее.

Не изменилось отношение к факторам, которые могут причинить вред здоровью. По-прежнему, по мнению 80 % ребят здоровью вредит чрезмерная физическая и умственная активность, 20% считают, что вред приносит курение, алкоголь и наркотики и к единогласному мнению сошлись на безвредности правильного питания по отношению к здоровому образу

жизни.

Отмечено увеличение числа школьников, готовых заниматься спортом, до 80%, присутствует спорт в жизни исследуемых у 20%.

По анализу полученных ответов анкетированных менее двух часов на свежем воздухе проводит 30% школьников (показатель остался такой же, как и при первичном исследовании), около 3 часов 30% (показатель уменьшился на 10%, по сравнению с первичной диагностикой) и более 4 часов гуляют 40% опрошенных, а это означает, что на свежем воздухе больше времени стали проводить на 10% исследуемых.

По поводу закаливания мнения разошлись в таком порядке: 35% утверждают, что это лишь укрепляет организм; 35% пришли к мнению, что закаливание является причиной частых простудных заболеваний и 30% считают, что закаливание и вовсе не обязательно. Так, 5% исследуемых изменили свое мнение и считают, что закаливание укрепляет организм.

Здорового образа жизни, по мнению опрошенных школьников, придерживается лишь 20% семей, 40% отрицают факт присутствия его и 40% ответили, что придерживается их семья здорового образа жизни, но иногда (рисунок 2).

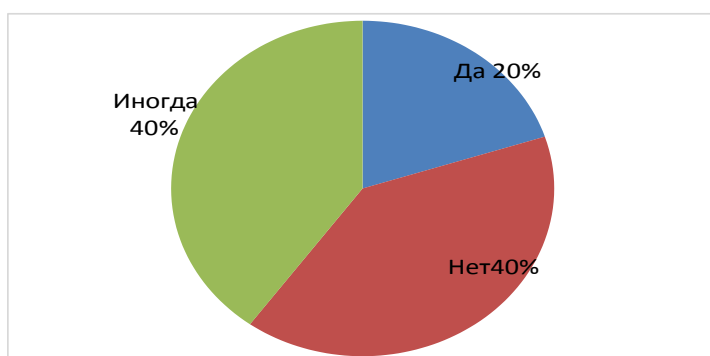


Рисунок 2 – Ответы учеников на вопрос: «Можно ли назвать образ жизни в Вашей семье «здоровым»?»

Нормализовать и вести более здоровый образ жизни хотели бы 20% исследуемых, остальные 80% считают, что их устраивает то, что присутствует на данный момент. Так, после проведенной работы интерес к здоровому образу жизни увеличился у 10% исследуемых.

Анализ ответов на поставленный вопрос об интересе школьников к познанию о том, как заботиться о своём здоровье, дал вовсе не положительный результат, который показан на рисунке 3.

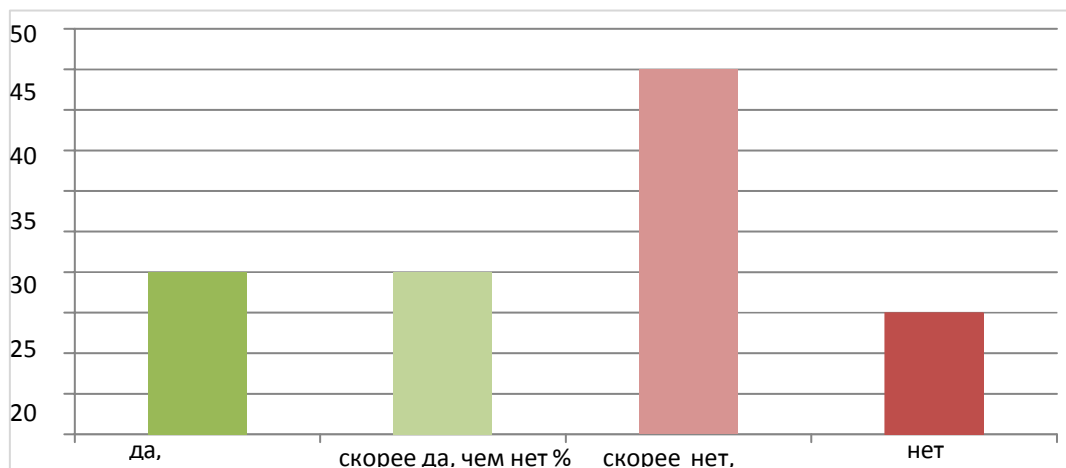


Рисунок 3 – Ответы учеников на вопрос: «Интересно ли Вам узнавать о том, как заботиться о своём здоровье?»

По результатам повторного диагностирования видим, что мнение исследуемых изменилось в положительную сторону. Так, ученики стали больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером, время прогулки увеличилось, им хотелось бы больше заниматься спортом и придерживаться здорового образа жизни. Больше учеников стали заниматься спортом, изменили свое отношение к закаливанию и считают его важным в соблюдении здорового образа жизни. Следовательно, разработанное нами календарно-тематическое планирование и проведенные внеклассные мероприятия со школьниками можно считать эффективными и результативными, ведь они помогли нам добиться изменений и повысить у учеников уровень знаний и практических умений в области здорового образа жизни.

Заключение.

Здоровье в жизни каждого человека имеет огромное значение, и его важность нельзя недооценивать. Особенно актуально это для детей, которые часто страдают от гипокинезии и напряженных психических состояний в

школах на сегодняшний день. Здоровые дети - это здоровое общество, которое состоит из физически, психически и социально здоровых людей. Ни одна нация не может обеспечить свое будущее без здорового подрастающего поколения.

Одна из насущных проблем нашего времени - это поддержание здорового образа жизни школьников путём его пропагандирования.

В связи с ухудшением здоровья детей в современном и прогрессирующем мире, а также распространением опасных психических и физических заболеваний проблема формирования здорового образа жизни становится все более актуальной.

После изучения и анализа литературы данной темы исследования пришли к выводу, что основными факторами, формирующими здоровый образ жизни и способствующими улучшению здоровья школьников, являются: разумно организованный распорядок дня, сбалансированное питание, оптимальная нагрузка физическими упражнениями, закаливающие процедуры, благоприятные гигиенические условия и, несомненно, наглядный пример семьи и педагогов. Все выше перечисленное является важнейшим фактором в формировании здорового образа жизни у школьников, их мыслей и концепции на взгляд в будущее, являясь фундаментом для расширения понимания своего здоровья и здорового образа жизни.

На основе теоретического анализа проблемы было проведено анкетирование, где задействовали 20 учеников разного возраста.

По результатам повторного диагностирования видим, что мнение исследуемых изменилось в положительную сторону. Так, ученики стали больше времени проводить на свежем воздухе, а не за компьютером, время прогулки увеличилось, им хотелось бы больше заниматься спортом и придерживаться здорового образа жизни. Больше учеников стали заниматься спортом, изменили свое отношение к закаливанию и считают его важным в соблюдении здорового образа жизни. Следовательно, разработанное нами календарно-тематическое планирование и проведенные внеклассные

мероприятия со школьниками можно считать эффективными и результативными, ведь они помогли нам добиться изменений и повысить у учеников уровень знаний и практических умений в области здорового образа жизни.

Резюмируя проведенные в работе исследования, были выведены такие рекомендации, как важность пропагандирования в молодежной среде системы мотивации к здоровому образу жизни, которая требует постоянных мотивационных и воспитательных воздействий. Уровень самосохранения современных школьников представляет собой общую структуру системы мотивации здорового образа жизни, в котором присутствуют элементы физкультурной и оздоровительной деятельности. Воздействие мотивационно-воспитательного характера должно реализовываться на постоянной основе с помощью специально воссозданных педагогических ситуаций.

Для более успешного осуществления жизненных планов, молодежи необходимо научиться составлять план на будущее таким образом, чтобы физкультурно-оздоровительная часть была в них так же включена как в повседневную активность, так и в достижение определенных жизненных успехов, так как по результатам анкетирования наглядно видно, что 65% опрошенных школьников занимается спортом.

В заключении работы можно отметить, что из полученных статистических данных, здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если обучать детей с раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, личным примером в семье и педагогам демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

